

# 5月

# 月曜・土曜

# スタジオバラエティ

## 月曜日 14:00~14:45(45分)


<b>6日</b>	<b>13日</b>	<b>20日</b>	<b>27日</b>
<b>祝日</b> 祝日スタジオバラエティ にてご確認ください	<b>エアロ3</b> 慣れてきた方にオススメの 中級エアロビクスです <b>〔中原〕</b>	<b>はじめてのダンス</b> ダンスの基礎から短い振付まで行います ゆっくり進めますのでお気軽にご参加下さい <b>〔国森〕</b>	<b>エアロ3</b> 慣れてきた方にオススメの 中級エアロビクスです <b>〔中原〕</b>


## 土曜日① 12:15~13:00(45分)

<b>4日</b>	<b>11日</b>	<b>18日</b>	<b>25日</b>
<b>祝日</b> 祝日スタジオバラエティ にてご確認ください	<b>エアロ3</b> 慣れてきた方にオススメの 中級エアロビクスです <b>〔山谷〕</b>	<b>ステップ2</b> ステップ台に慣れてきた方にオススメの 中級ステップクラスです <b>〔村山〕</b>	<b>エアロ3</b> 慣れてきた方にオススメの 中級エアロビクスです <b>〔山谷〕</b>

## 土曜日② 13:15~14:00(45分)

<b>4日</b>	<b>11日</b>	<b>18日</b>	<b>25日</b>
<b>祝日</b> 祝日スタジオバラエティ にてご確認ください	<b>LES MILLS</b> ® <b>BODY BALANCE</b> 心と体、生活の質を向上させるヨガ系プログラム 体幹を強化し、脂肪燃焼と柔軟性UPを目指します！ <b>〔田中さ〕</b>	<b>NEW!</b> <b>LES MILLS</b> ® <b>DANCE (30分)</b> 曲ごとに振付が変わる1曲完結型のダンスプログラム♪ 動きがシンプルで振り回しが多く、ダンス初心者にもオススメ <b>〔岡森〕</b>	<b>ピラティス</b> 呼吸を意識して、体を内側からキレイに <b>〔藤原〕</b>

 は初めての方にも受けて  
いただきやすいクラスです


 は裸足で受けて  
いただくクラスです


※全てのレッスンは  
web予約対象です

5月

## 日曜・祝日スタジオバラエティ

	13:30 ~ 14:15	14:30 ~ 15:15	15:30 ~ 16:15
<b>3日</b> (祝) 金曜日	<b>エアロ2</b> 基本の動きで気持ちよく汗をかきましょう 〔ASAMI〕	<b>ステップ2</b> 台に慣れてきた方におすすめの中級クラス! 〔長谷〕	<b>骨盤ストレッチ</b> 骨盤まわりの筋肉を整えていきます♪ 〔岸田〕 
<b>4日</b> (祝) 土曜日	<b>ラテン</b> ラテンの音楽にのせておどっていきましょう♪ 〔山谷〕	charites <b>FULLBOX</b> ® 格闘技プログラムで脂肪燃焼・筋力UP! 〔岡森〕	<b>ウェーブリングストレッチ(30分)</b> ウェーブリングを使って体をほぐします♪ 〔藤原〕 
<b>5日</b>	<b>エアロ3</b> 慣れてきた方におすすめの中級エアロクラスです 〔山谷〕	<b>ZUMBA</b> ® 世界各国で大人気のダンスプログラム! 〔村山〕	<b>RADICAL OXIGENO</b> ® 音楽と動きの連動であなただの心と体をリセット♪ 〔田中さ〕 
<b>6日</b> (祝) 月曜日	<b>ポルドフラ</b> バレエとダンスの動きを基本としたエクササイズです! 〔ASAMI〕 	<b>はじめてのラテン</b> ラテン独特の骨盤旋回や肩の動きでシェイプアップ♪ 〔中原〕	<b>フレイシングヨーガ</b> ヨーガのポーズと呼吸で体を整えていきましょう♪ 〔西浦〕 
<b>12日</b>	<b>ボディメイクトレーニング</b> 体づくりに重点を置いたトレーニングを行います! 〔濱田〕	<b>ステップ2</b> 台に慣れてきた方におすすめの中級クラス! 〔村山〕	<b>はじめてボクササイズ(30分)</b> ボクシングの動きで脂肪燃焼ストレス発散! 〔山根〕
<b>19日</b>	<b>エアロ3</b> 慣れてきた方におすすめの中級エアロクラスです 〔中原〕	<b>ベーシックヨガ</b> ヨガのポーズで整えていきましょう♪ 〔中原〕 	<b>ステップ1</b> 台に慣れてきた方におすすめの中級クラス! 〔岡森〕
<b>26日</b>	<b>サーキットエアロ</b> エアロクラスと筋トレを交互に行います! 〔山谷〕	<b>14:45 ~ 15:30</b> <b>ステップ1</b> 基本のステップで台の昇降運動を行います 〔山谷〕	<b>15:45 ~ 16:15</b> <b>ストレッチポール(30分)</b> ストレッチポールで体をリセットしましょう♪ 〔藤原〕 

 は初めての方にも受けて  
いただきやすいクラスです

 は裸足で受けて  
いただくクラスです

※全てのレッスンは web予約対象です